

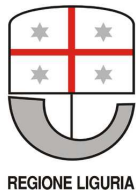
OKkio alla SALUTE

OKkio alla SALUTE è un'iniziativa nata dalla collaborazione tra **scuola** e **sanità**, con lo scopo di raccogliere **informazioni su situazione nutrizionale, alimentazione e attività fisica dei bambini** delle scuole primarie al fine di **promuovere comportamenti salutari**.

Gli operatori sanitari si sono recati nelle scuole ed hanno **pesato e misurato l'altezza dei bambini**.

Bambini e genitori hanno risposto ad alcune domande su **abitudini alimentari e attività fisica quotidiana**, che ci hanno permesso di conoscere i **comportamenti più diffusi**.

Per promuovere la salute e la crescita sana dei bambini è importante la collaborazione tra la scuola, gli operatori sanitari e la famiglia.



SSD Epidemiologia e SC Attività Distrettuali
Per informazioni:
Tel. 0187 533690
epidemiologia@asl5.liguria.it



Per maggiori informazioni consultare il sito:
www.epicentro.iss.it/okkioallasalute



guadagnare
salute
rendere facili le scelte salutari



Per una crescita sana:
informazioni utili
per genitori e bambini



OKkio ai **RISULTATI** della **ASL 5 "Spezzino"**

Quanto pesano i bambini?

Tra gli alunni della scuola primaria
3 bambini su 10 sono in eccesso di peso

I bambini fanno colazione?

Circa **3 bambini su 5** fanno una
colazione sana

I bambini fanno uno spuntino corretto?

1 bambino su 4 fa una
merenda adeguata a metà mattina

I bambini si muovono abbastanza?

Solo **1 bambino su 5** fa un'attività fisica suffi-
ciente durante la settimana

Per quante ore al giorno i bambini usano la TV o i videogiochi?

I genitori riferiscono che **1 bambino su 4** tra-
scorre **oltre 2 ore al giorno**
davanti alla Tv o usa i videogiochi

I genitori conoscono la situazione nutrizionale del proprio figlio?

1 genitore su 2 di bambini in eccesso di peso
ritengono che il proprio figlio sia normopeso

OKkio alla **SALUTE** per una crescita sana

Alimentazione equilibrata e giusto peso

Una **alimentazione equilibrata** e bilanciata
nell'arco della giornata aiuta a mantenere la
mente attiva e il giusto peso

La colazione è un pasto importante

È il **primo pasto della giornata** e **occorre farla**
sempre per essere in forma. E' ideale una tazza
di latte, con 3/4 biscotti o cereali e un frutto

Una merenda leggera

A **metà mattina** è **sufficiente** consumare uno
yogurt o un **frutto** o una spremuta

Movimento per almeno 1 ora al giorno

È importante che i bambini facciano **attività fi-**
sica ogni giorno, vanno bene tutte le attività
motorie e il **gioco in movimento**, magari all'aria
aperta

Non più di 2 ore al giorno di TV e videogiochi

TV e i videogiochi sono un divertimento, ma
non per più di 2 ore al giorno. **La TV nella ca-**
mera da letto dei bambini va evitata!

È importante conoscere lo stato nutrizionale del tuo bambino

Rivolgiti al tuo **pediatra** per **controllare**
regolarmente peso e altezza di tuo figlio

OKkio alla **SALUTE** per la famiglia

Cosa fare per una crescita sana di vostro figlio?

- ✓ Preparare una buona colazione
- ✓ Dare una merenda leggera a metà mattina, come uno yogurt o un frutto
- ✓ Proporre 5 volte al giorno frutta e verdura, durante e fuori i pasti e a merenda
- ✓ Favorire in famiglia il consumo di acqua
- ✓ Ridurre il consumo di bibite zuccherate
- ✓ Fare in modo che svolga almeno 1 ora al giorno di gioco di movimento e attività fisica
- ✓ Evitare che utilizzi la televisione o i videogiochi per più di 2 ore in un giorno
- ✓ Fare in modo che dorma almeno 9 ore a notte
- ✓ Controllare regolarmente dal pediatra peso e altezza

